



Gesunde Gemeinde Pernegg

> ein Programm der »Tut gut!« Gesundheitsvorsorge GmbH <



"Let's walk and talk" bei der Gesunden Gemeinde



Die jüngste Arbeitskreissitzung der **Gesunden Gemeinde** startete diesmal in Bewegung: Beim gemeinsamen Spaziergang wurden in entspannter Atmosphäre viele **anregende Gespräche** geführt – und dabei gleich einige **gute Ideen** gesammelt und weiterentwickelt.

Im Anschluss gab **Vbgm. und Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß** einen Überblick über die bisherigen **Kurse und Vorträge** des Jahres sowie einen Ausblick auf kommende Angebote.

Regionsleiterin Alexandra Hofbauer informierte über die nächsten Schritte zur **Zertifizierung in Silber** und brachte

spannende Neuigkeiten von „**Tut gut!**“ mit.

Gesunde Impulse in Bewegung – wir bleiben dran!

Nächste Arbeitskreissitzung: Mo, 26.01.2025 | 18:30 Uhr

Komm vorbei! Höre mit, bringe dich ein, entwickle selbst Angebote ... wie immer du möchtest.

➤ Köstliche Essige selbst gemacht | 14. September 2025 | Pfarr- und Jugendzentrum Pernegg



Großes Interesse war bei der Veranstaltung des BHW sowie der Gesunden Gemeinde Pernegg!

Buchautorin & Kräuterpädagogin Eunike Grahofer begeisterte einmal mehr mit Kostproben, spannenden Infos zu Essigen und ihrer Wirkung auf unsere Gesundheit. Gemeinsam wurden **Apfelessig**, **Weihnachtessig** und **Wildfrucht-Balsamessige** hergestellt – mit vielen regionalen Zutaten & Gewürzen. Die Teilnehmer:innen gingen mit **kreativen Ideen** und **selbstgemachten Gläsern** voller **Geschmack** nach Hause!



➤ Kids-Beats (Trommeln) | ca. alle 2 Wochen | Turnsaal der VS-Pernegg

Volle Power bei Kids Beats mit Ingrid Huber!

Lachen, Trommeln, Tanzen – bei unseren **Kids-Beats-Stunden** geht es so richtig rund! Unter der Leitung von **Ingrid Huber (Elementarpädagogin)** erleben die Kinder eine Stunde voller Rhythmus, Bewegung und Spaß.

Bei **Kids Beats** – inspiriert vom Bewegungskonzept Drums Alive – wird mit Drumsticks auf große Gymnastikbälle getrommelt. Dazu kommen coole Moves, kreative Spiele und viel Musik. Das bringt nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern fördert auch **Koordination, Konzentration und Teamgeist**.

Die Kinder waren mit **voller Energie** dabei, haben gelacht, ausprobiert, sich bewegt – und konnten ihre eigene Kreativität ausleben.

Fazit: Tolle Stunden mit vielen strahlenden Gesichtern – und alle freuen sich schon aufs nächste Mal!



➤ Abenteuerturnen | einmal im Monat | Turnsaal der VS-Pernegg



Turnspaß hoch drei: Kinder, Eltern und Action!

Am Samstag wurde der Turnsaal der VS Pernegg in eine **aufregende Bewegungslandschaft** verwandelt: Beim Abenteuerturnen erwartete **18 Kinder und ihre Eltern** ein **abwechslungsreicher Parcours**, der zum Klettern, Balancieren, Rutschen und Springen einlud. Diesmal unter dem Thema: EICHHÖRNCHEN.

Gemeinsam mit ihren Mamas und Papas konnten die Kinder nach **Herzenslust turnen, ausprobieren und entdecken** – der Spaß stand dabei klar im Vordergrund.

Geleitet wurde der Kurs von **Teresa Lager**, die mit viel Geduld, Engagement und kreativen Ideen durch die Stunde führte.

Im Anschluss war das Turnen für die **größeren Kinder** (ohne Begleitung) die sich ebenfalls ordentlich austobten.



➤ Netzwerktreffen der Gesunden Gemeinden | 22. Oktober | Röschitz

Gesunde-Gemeinde-Arbeitskreisleiterin, Vbgm. **Cornelia Weiß**, Arbeitskreis-Mitglied **Daniela Bauer** und Bgm. **Andreas Nendwich** nahmen am Netzwerktreffen von **Tut gut** im W4 in Röschitz teil.

Der Abend war hervorragend organisiert und bot ein abwechslungsreiches Programm mit **zahlreichen Gelegenheiten zum Austausch** zwischen den teilnehmenden Gemeinden. Jede „Gesunde Gemeinde“ hatte die Möglichkeit, sich und ihre Aktivitäten auf einem Plakat zu präsentieren.

Ein besonderer Programmpunkt war der **Rückblick auf 30 Jahre „Tut gut!“**, präsentiert von **Herbert Wojta-Stremayr**, Programmleiter und Berater der Initiative „Gesunde Gemeinde“.



Anschließend lud ein **World Café** zum gemeinsamen Blick in die Zukunft ein – mit spannenden Fragestellungen wie:

- 👉 „Welche Aufgaben werden die Gesunden Gemeinden in 10 Jahren haben?“
- 👉 „Was braucht es noch für eine gute Vernetzung?“

Zum Abschluss wurden jene Gemeinden geehrt, die bereits seit 30 Jahren Teil der Initiative sind. Der Abend klang bei **gesunden Snacks** und **anregenden Gesprächen** in gemütlicher Atmosphäre aus.

Unser Team konnte viele **neue Impulse und frische Ideen** für das eigene Angebot mitnehmen – ein inspirierendes Treffen ganz im Sinne der „Gesunden Gemeinde“!



Folgend finden Sie alle Kurse der Gesunden Gemeinde für November und Dezember 2025:

Wirbelsäulengymnastik

Termin	jeden Donnerstag
Zeit	19:00 - 20:00 Uhr
Ort	Turnsaal der VS-Pernegg (Eingang über das ZiP)
Kosten	€ 80,- / 10er-Block (bar vor Ort zu bezahlen)
Kursleiterin	Maria Doppler

Info/Anmeldung

Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info



Turnen für Junggebliebene

Termin

jeden Donnerstag Einstieg jederzeit möglich

Zeit

09:00 - 10:00 Uhr

Ort

Pfarr- und Jugendzentrum

Kosten

€ 80,- / 6er-Block (bar vor Ort zu bezahlen, kann auch in anderen Kursen von Trainer Jürgen ZUBA eingelöst werden)

Kursleiter

Personal Trainer Jürgen ZUBA | www.zuba-training.at

Info/Anmeldung

Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info

KidS-Beats (Trommeln)



Termin

Do, 30. Okt. 2025**Sa, 15.11. | Sa, 29.11.** Änderungen vorbehalten

weiterer Termin

10:00 Uhr und 11:00 Uhr (nach Alter)

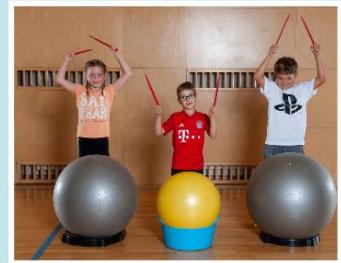
Zeit

VS-Turnsaal (Eingang über das ZiP)

Ort

€ 10,- / Kind

Kosten

Diplompädagogin Ingrid HUBER (Drums Alive)

Info/Anmeldung

AK-Leiterin / Vbgm. Cornelia Weiß 0664/75039822
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967

Abenteuerturnen 1 + 2

ab ca. 3 bis 6 Jahren MIT Begleitung
ab 6 Jahren, OHNE Begleitung

Termin

nächster Termin Sa, 08.11.2025

weitere Termine

06.12 | 10.01 | 14.02 Änderungen vorbehalten

Zeit | Ort

09:00 - 10:15 bzw. 10:15 - 11:30**Turnsaal der VS-Pernegg (Eingang über das ZiP)**

Kursleiterin

Theresa LAGER, BSc / Physiotherapeutin / Übungsleiterin Kinderturnen

Kosten

€ 8,- bar vor Ort zu bezahlen, kein Block - komme wann du Zeit hast!

Info/Anmeldung

Vbgm. und GG-Arbeitskreisleiterin Cornelia Weiß
0664 / 750 39 822 | cornelia.weiss@pernegg.info
BHW | Bildungs- und Heimatwerk Pernegg | ZVR 1804213967



Gönne dir eine Woche Auszeit (Fasten)

Termin	09. - 16. Nov. 2025
Zeit	tagsüber, Zeiten werden vereinbart
Ort	in und rund um Pernegg
Kosten	€ 270,- plus Verpflegung (bar vor Ort)
Kursleiterin	geprüfte Fastenkursleiterin Elsa Spitaler

Einführungsabend:
Mo, 20.10. / 19 Uhr
3753 Pernegg 18



Info/Anmeldung Elsa Spitaler | 0664/498 39 41

*Einheit und Harmonie*

H a t h a Yoga für Anfänger

TERMINE:**DONNERSTAG:**

06.11.2025 27.11.2025

13.11.2025 04.12.2025

20.11.2025 11.12.2025

**UHRZEIT:**

17:30

ORT:TURNHALLE
VS PERNEGG**KOSTEN:**

6er Block 72€

EINZELSTUNDE:

14€

ANMELDUNG 0664/1800925

MARIA LISY